

小肩膀^有 大担当

零压力管教法 / 还孩子
承担责任的能力

下册 实践操作应用篇

Discipline without
Stress punishments
or Rewards

(美) 马文·马歇尔 ◎著
赵佳荟 ◎译

零压力儿童管教研究第一人
30年教育心得
用零压力管教方式,
让孩子一生有担当



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



小肩膀^有 大担当

——零压力管教法——
还孩子承担责任的能力

下册 实践操作应用篇

(美) 马文·马歇尔 著
赵佳荟 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



智 · 慧 · 爱
Sapientiae et Cordi

了 解 和 爱 ， 终 将 成 就 一 切 ！



《小肩膀有大担当》受到各个领域专家热烈推荐！



如今在强调个性和个人责任感的时代，用传统的权威至上的观念禁止孩子已经行不通了，而本书所倡导的内在责任感、内部激励、正面而非负面语气沟通等观点，从方法与态度上双管齐下，开启了一个培养孩子的新概念。

——国内教育管理第一刊《校长》



每个孩子，都是带着爱、智慧、天赋而来，经历一段属于自己的独一无二的生命旅程。

他们的背上，都有一对隐形的翅膀。这本书，让我们有机会睁开慧眼，和作者一起，看见每个孩子背后，那一对天使的翅膀。相信孩子的力量，他们可以自由地飞翔。

爱孩子，来读吧！

——视觉引导师 徐向荣（Sherry）



一口气读完这本书。很赞！

孩子来到这个世界，他就是一个独立的人，我们应该把他当我们的伙伴（Partner）。我们就该和孩子伙伴，一起成长，一起学习，一起创造未来。

这本书就是在教我们，怎么和孩子这个伙伴（Partner）有效沟通，找到和他共同的目标（Objective）。

——POA行动力课程原创人、上海益优青年服务中心理事长 张宁



培养有责任有担当的孩子，就是在为他们构筑最好的未来！

——创新派美术教育专家 胡春秀



这个“零压力管教法”简直就是“富尔曼儿童技能教养法”的另一个版本！有人一直在问，“富尔曼儿童技能教养法”背后的理论依据是什么？这本书可以给你答案！

——儿童技能教养法中国推广第一人 李红燕



你希望孩子自我负责、自主管理吗？想从与孩子的冲突中解脱出来吗？不论是老师还是家长，本书都会让你从不自觉的负面思维和情绪中走出来，学会正向的、积极的对话，让孩子把心打开，愿意接纳我们的建议。它将帮助我们构建亲密的师生和亲子关系。

——北京中关村一小 特级教师 刘峰



《小肩膀有大担当》这本书，无论是它外在形式还是内在理念，都以教育最本来的面貌呈现——轻松的、愉悦的。马文·马歇尔带着对孩子满满的爱，把如何从内在激励孩子的方法娓娓道来，让家长和老师感觉到“相信孩子”的力量，让家长和老师体会到：真正美好的品格，是得到充足的爱和允许之后，灵魂最自然的选择。我相信，只要老师和家长能够按照书中的指导去开始实践，就一定会给自己和孩子带来积极的转变，也一定会创造出属于自己的“锦囊妙计”，和孩子共享美好的成长之旅。



——亲子教练 李春苓

目录

上册：头脑风暴学习篇

序言	1
为什么要选这本书	2
作者简介：谁是马文·马歇尔？	6
写在再版前的序	8
来自方方面面的心得体会	11
一封封热情的来信	30

第一章 减轻压力：给孩子们皮球放放气

1

开始加强对事物掌控能力的练习了	3
正面思考的力量	5
扔掉“受害者”心态，抓住选择权力	15
学会反思与自我评价	23
理论总结	30
实践操作：我们一起来练习	32

第二章 最有效的激励，事半功半

35

万丈高楼平地起，有必要知道的理论基础	39
--------------------	----

外在与内在动力	45
奖励的效用	53
惩罚的效用	63
奖励与惩罚——一枚硬币的两面	71
说教	75
调整思维模式	78
结论	82

第三章 培养责任心

85

守纪律离责任心有多远	89
责任心培养体系	92
检查学习效果	113
引导选择	125
总结，回顾，结论	133

下册：实践操作应用篇

第四章 促进学习

139

培养学习气氛，建立良好关系：谢谢老师在乎我们	143
规矩or期望，效果大不同	146
“减少匿名”带来的神奇效果	152
指导与策略	157
课堂会议	160
用协作取代竞争——提高学习质量	175

减少对完美主义的追求	184
对冲动与愤怒情绪的控制	187
如何对待棘手的孩子	191
总结、回顾、结论	196

第五章 教学

199

谈谈教学大纲与教学方法	203
最有效的管理小窍门：让孩子秩序由混乱变有序的法宝	258
如何让家庭作业的布置变得生动起来	268

第六章 给父母们的有效建议

273

改变孩子，先从改变你的思维开始	276
帮助你开始具体操作	291
处理孩子们彼此间问题的七个小诀窍	305
总论	317

零压力管教“百宝箱”

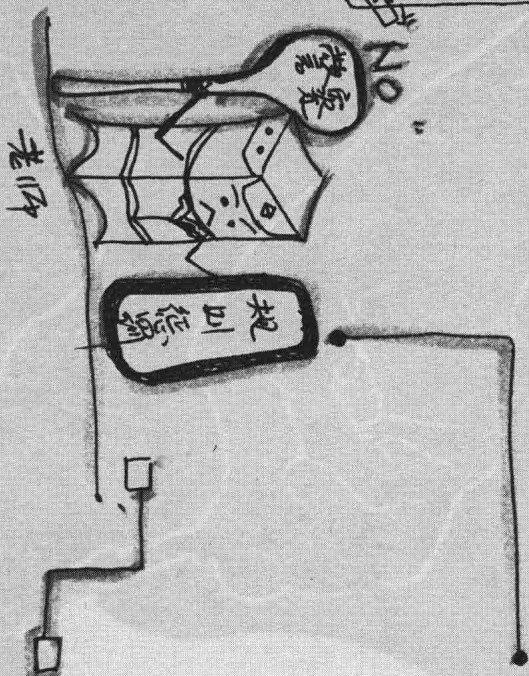
321

关于激励学生的一些建议	323
零压力管教：以非强迫性的手段为核心	330
责任感培养体系	334
本书的私人订制	336

致家长们的样板信	339
作文	341
“自我诊断书”（高年级版）	343
“自我诊断书”（低年级版）	345
给父母的便条	347
设计学生的执行范本（以4-6年级为例）	349
老师们来练习责任感培养体系	353

第四章
促进学习

规矩



老师

教育的目的不是为了让学生变得听话，
成为有教养的人。

在学校中，（令人遗憾的是）

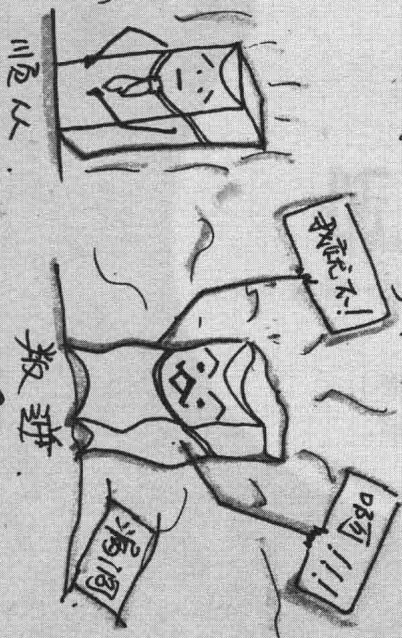
越是有天赋的人，越容易与某些天赋缺陷
发生冲突，从而阻碍他接受教育！

规则不能明确，或者不明确，
不能持久，或一成不变。

学生们一般只从同一条规则

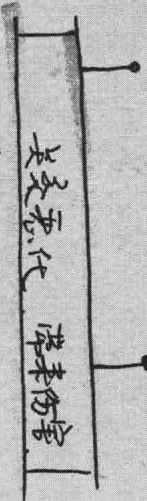
学校或老师不清楚这些规则，或不赞同。

没有保证执行



顺从

叛逆

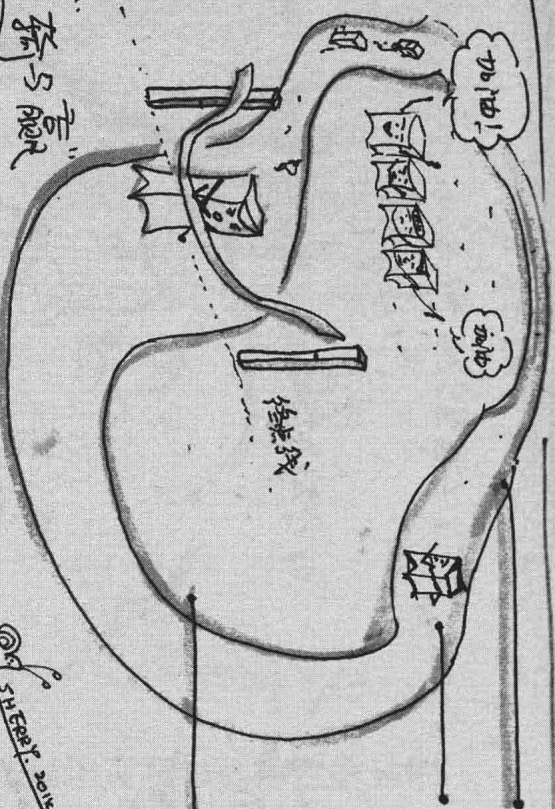


带来伤害

（全体学生）

第四章 促进学习

竞争与



通过竞争的过程，可以体现知识。

有时学习也能起反作用。

一、学习在竞争中体现。

那我们就等于把来他学习的过程。

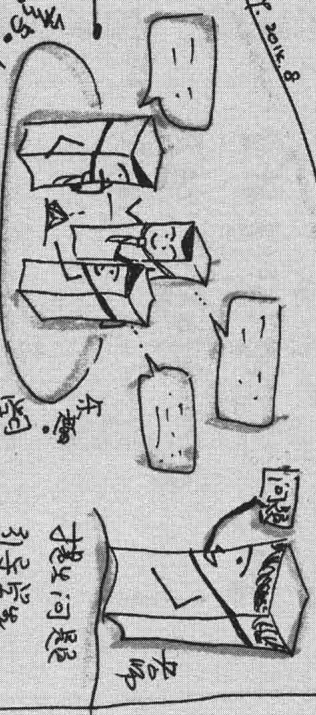
课堂学习，在知识上的合作，可以让学生得到更多。

那加才能培养他们的合作，建立自信。

竞争与

合作

- 身体学习的过程
- 全情投入
- 充分发挥自己的创意
- 激发学习热情
- 让学生在最大程度上参与到学习中来



提出问题

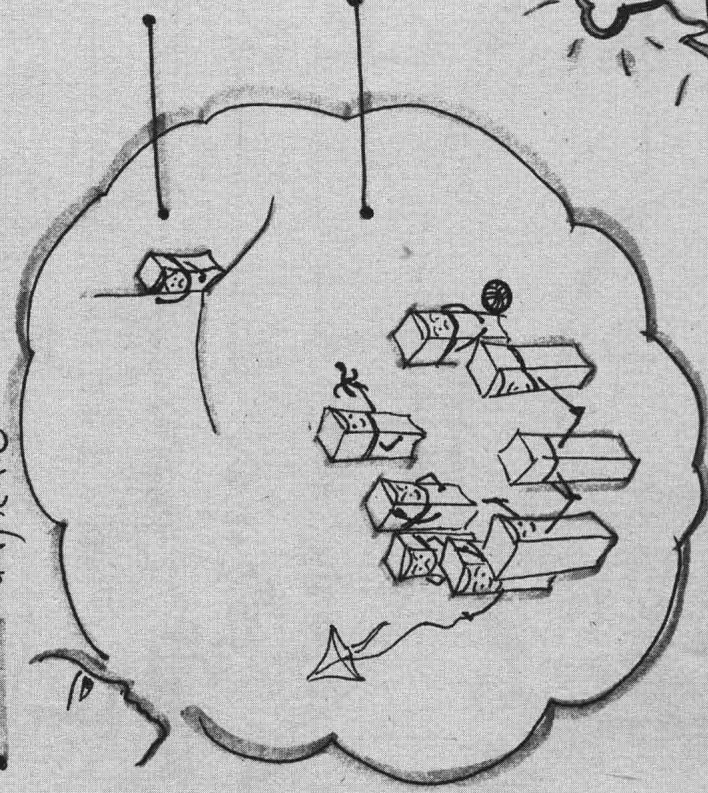
引导学生

参与讨论

改善学习质量

第四章 促进学习

减少忽视



教师：不能让任何学生被忽视

名字接龙

请家长介绍自家孩子

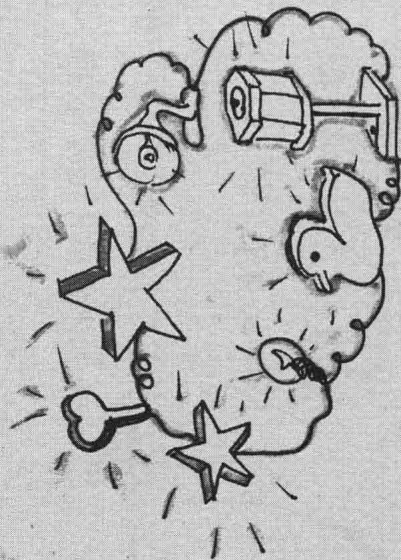
无名氏很容易成为最负责的事情来。

对于青春期的孩子来说
想和同龄人在一起才是他们上学
的真正动力。

加强学生的归属感，
减少他们被忽视的感觉
是增强他们学习愿望的关键

归属感

第四章
促进学习



最想说的话

人际关系中的“自愿”是指可以选择的关系，比如朋友关系。然而学生们一般都是被分配在某个班，所以老师和学生、学生和学生之间的关系都不是自愿的。本章所介绍的方法，就是要将这种非自愿关系变成自愿关系。

培养学习气氛，建立良好关系：谢谢老师在乎我们

如果我们真的重视学习，那么就on应该像重视学习结果一样，
重视学习的过程。

严肃的、富有建设性的关系是我们健康成长的土壤。

人们只有在更安全、更舒适、更被重视的环境下，才能更好地学习。常言道：“人们不关心你知道什么，人们关心你在乎什么。”威廉·格拉瑟在一所中学工作时提到过：“这些学生从幼儿园开始，一直受到老师们的严厉管教，可还总犯错误。现在老师不再这样对待他们，学生们反而不捣乱了。我问他们为什么，他们回答说：‘因为老师在乎我们。’”

人际关系研究史上有一个经典案例，叫“霍桑效应”，主要研究“关心”对一个人可以产生什么影响。

🎧 1927年，在美国伊利诺伊州西塞罗市的西霍桑电器工厂，进



行了一个试验。专家们想知道，通过改善工作场所的照明，是否能提高工人的工作效率。结果果然证明，改善照明的确能提高工作效率。然而，令人吃惊的是，没有改善照明的对照组工人工作效率也提高了。经过反复研究，谜底终于揭晓：原来工人们和管理层因照明对他们表示出来的关心，感到非常高兴，工人们觉得自己更有价值了。

使用严厉强迫手段，很难让人从心中感受到关心。美国人爱德华兹·戴明曾告诉我们，“二战”后的日本是如何提高国民素质的。（这一点在后面的“合作而非竞争——关于学习的质量”章节中进一步讨论）。其核心理念之一就是“赶走恐惧”。当强制最小化、关心信任最大化时，人们的动力、表现、效率和质量也会达到最优化。

在课堂上，如果老师和学生之间紧张对立，这时有个学生带头捣乱，他就成了大家的英雄。如果老师和学生之间轻松友好，有学生捣乱，他就不会得到大家的支持。

人际关系中的“自愿”是指可以选择的关系，比如朋友关系。然而学生们一般都是被分配在某个班，所以老师和学生、学生和学生之间的关系都不是自愿的。本章所介绍的方法，就是要将这种非自愿关系变成自愿关系。

大家的学习愿望提高以后，有些行为便不可接受了，如取笑、恐吓、强迫、欺压、惩罚、贿赂、操纵、指责、抱怨、轻视、唠叨或者纠缠不休。我们从不用这些手段对待朋友，因为要想保持良好的关系，这些手段不会起什么好作用。



精髓点

- 当强制最小化、关心信任最大化时，人们的学习效果才会最优化。

- 如果人们适得其所，非自愿的关系也可以变成自愿关系，学习的积极性会得到提升。

关系

师生间有三种关系，对提高学生的学习兴趣有帮助。一是老师和全班同学之间的关系，将消极的维持纪律，变成积极的赋予期望。二是老师与学生之间、学生与学生之间的关系，要减少被忽视情况。三是指在教学过程中，老师和每名学生之间建立起来的一对一关系。



最想说的话

我们都理所当然地认为，破坏规矩就要承担后果，而惩罚的天性就是强制而严厉，很容易导致敌对情绪，这对培养积极的师生关系可是一点儿好处也没有。

规矩 or 期望，效果大不同

老师穿得不会像警察，做得也不应该像警察。

如果老师和学生之间没有那么多规矩，师生之间的关系也会变好了。

减少规矩

在这个国家，一般课堂上是有规矩的。有些由老师单独制定，有些是由老师和学生共同制定的。规则在游戏中也必不可少，但在人与人的关系中，却适得其反。虽然愿望是好的，但在执行过程中，却常常起到有害的作用。

维持纪律时，总会面临的六方面问题

约翰·霍普金斯大学的研究者们，曾对从 600 多所学校采集的数据进行分析发现，在维持纪律时，常常会出现以下 6 个方面问题。其中，